FAIR TRADE

SNÍDANĚ

Pět receptů na férovou snídani. Užijte si chuť i samotnou přípravu!



Obsah

Co je to Fair trade?





Přijměte pozvání na kulinářskou výpravu do světa Fair trade. Bude to exkurze do dalekých zemí, bude to cesta poznávání nových chutí a rozmazlování mlsných jazýčků.
Dobrou chuť!

Připraveni?

Co je to vlastně ten Fair trade?

Pro nás je to způsob pohledu na svět. Názor. Ten můžeme vyjádřit prostým výběrem zboží v regálu. A toto jednoduché gesto přitom může tolik znamenat. Výrobky označené logem Fair trade garantují, že producenti surovin dostanou za své zboží garantovanou cenu a nejsou tak tlačeni velkovýrobci dodávat pod náklady. Namísto snižování nákladů na úkor sebe sama se mohou soustředit na zajištění patřičné kvality své produkce. Vydělají tak vlastně všichni. Farmáři na jedné straně, spotřebitelé na straně druhé. A to je podstata Fair trade, to je fér.

Do systému Fair trade je zapojeno více než 1,2 milionu rodin farmářů ze 70 zemí světa. Pro ty všechny znamená Fair trade naději na plnohodnotný život a vyhlídky na slušnou budoucnost. Pro nás v České republice to zase znamená pestrou paletu chutí díky kvalitní produkci, která nese často ještě označení BIO.

Takže, Fair trade vám prostě bude chutnat!



Férové ceny jsou jedním kamínkem do mozaiky

Když se někoho zeptáte na Fair Trade, většinou se řeč stočí na minimální garantované ceny produkce. Fair Trade jde ale dál. Pokud chce producent získat tento certifikát, musí splňovat další podmínky. Jednou z nich je zákaz dětské práce. Obrázky otrocké práce, které občas prosáknou do médií z některých rozvojových zemí, jsou nemyslitelné. Díky tomu, jak je systém Fair Trade nastaven a že garantuje výkupní ceny, totiž děti ani pracovat nemusí. Namísto otročení mohou navštěvovat školu, vzdělávat se a jejich dětství může být skutečně naplněno.

Další kamínek do mozaiky je šetrný přístup k životnímu prostředí. Žádné chemikálie, žádné geneticky modifikované experimenty. Když už je k nám příroda tak štědrá, buďme k ní ohleduplní. Tento přístup se nám totiž vrátí. Dotýká se přece i našeho zdraví. Potraviny vyrobené z ekologicky šetrné produkce jsou zdravé potraviny. Ostatně o tom, že Fair Trade výrobky často nesou označení BIO, jsme se už zmiňovali. Důležitou součástí je podpora komunit. Z finančních výnosů za produkci jde vždy určitá část na projekty, které mají přispívat k rozvoji komunity – členů družstva, obyvatel vesnice. Často se jedná o podporu vzdělání, stavbu škol, pořádání seminářů, ale i budování základní infrastruktury, jako je například zavlažování, nebo jdou finance na certifikaci. O těchto investicích si rozhodují farmáři sami.



Potraviny s příběhem

A jako výhody má Fair Trade pro nás? Kvalita, pestrý výběr, ale hlavně dohledatelný původ. Fair Trade produkty jsou totiž produkty s příběhem. Když budete chtít, zjistíte, odkud suroviny pro daný výrobek pocházejí, ale i třeba to, kdo je vypěstoval. Tohle dobrodružství za to přece stojí.

Snadno si tak můžete dohledat, kdo stojí za šálkem kávy, kterou si právě vychutnáváte. To je u většiny konvenční produkce takřka nemožné. Navíc se můžete ponořit hlouběji a informovat se, čím vším se daná komunita zabývá, do čeho investuje. A vy se na tom můžete podílet svým nákupním rozhodnutím!

Obrazně řečeno, Fair Trade znamená lepší život, ale také lepší kávu.

A teď už se můžete pustit do vaření…

Alka Lukešová + Pablo Kovařík

Fair trade suroviny





ARAŠÍDOVÉ MÁSLO
Krém z arašídů je skvělý namazaný na pečivu nebo jako doplněk obilných kaší. Kvalitní Fair trade arašídové máslo nepotřebuje vylepšovat chuť přídavkem cukru, je lahodné samo o sobě. Ale pozor, arašídové máslo je návyková záležitost. To jen abyste pak neříkali, že jsme vás nevarovali.

ČOKOLÁDA
Ať už sáhnete po tmavé čokoládě s vysokým podílem kakaa nebo jemnější mléčné variantě, kvalitní Fair trade čokoláda je opravdovým potěšením pro všechny smysly. Můžete ji přidávat do sušenek a buchet, roztavit ji do neodolatelné čokoládové polevy na dort, nebo ji nastrouhat a posypat si s ní obilné kaše a další dobrůtky.

KAKAO
Pravé Fair trade kakao neobsahuje žádný přídavný cukr, jen čistý kakaový prášek. Hodí se nejen na přípravu horkého kakaového nápoje, ale taky na pečení nebo na zdobení kašiček. A zmínili jsme se už, že pravé kakao nádherně voní?

QUINOA
Patří mezi tzv. superfooods, je přirozeně bezlepková a obsahuje vysoké množství rostlinného proteinu. Je snadná na přípravu a dají se s ní dělat úžasná kouzla. Můžete si ji uvařit jako kaši, zapéct v troubě jako křupavou granolu, přidat do těsta nebo jíst na slano jako přílohu.



KOKOSOVÝ OLEJ

Připravte se na úžasnou chuť i vůni kokosu! S kokosovým olejem můžete vařit, smažit, péct nebo jej přidávat do kaší. A jsou mezi námi i tací, nebudeme samozřejmě jmenovat, kteří ho chodí potají vyjídat lžičkou. Kokosový olej je velmi multifunkční, kromě jídla jej využijete také v péči o pleť a vlasy.

TŘTINOVÝ CUKR

Na rozdíl od bílého cukru si hnědý cukr z cukrové třtiny zachovává některé prospěšné minerály. Čím je cukr tmavší, tím lépe pro naše zdraví. I přesto ale doporučujeme používat cukr s mírou. Třtinový cukr se vám bude hodit do pečení i na slazení kaší nebo nápojů.

OŘÍŠKY

Obsahují zdravé tuky a spoustu důležitých živin. Ořechy ideálně doplňují většinu sladkých snídaňových pochoutek, můžete je přidávat do pečení nebo je nasekané sypat na kaše či pečivo se sladkou pomazánkou. V ČR v této chvíli seženete Fair trade kešu a Fair trade para ořechy.

Tyto suroviny a další dobroty koupíte v našem obchůdku
FairTradeObchudek.cz



5 x Fair trade snídaně



Toto je prostě papáníčko, které vám vždycky zvedne náladu. Mňamózní palačinka s jogurtem, posypaná bobulkami lesního ovoce, s nastrouhanou čokošku a banánem.

Palačinky z jedlého lesa

Připravte si
(2 porce)

NA TĚSTO
1 banán, spíše zralejší
mléko nebo mandlové mléko
špaldová mouka
pohanková mouka

NA SMAŽENÍ
panenský kokosový olej

NA OZDOBU
obilný sirup na slazení
bílý jogurt
oříšky a mandle
jahody, maliny, borůvky a jiné bobulky…
A pak podle chuti arašídové máslo, čokoládová pomazánka, banán, čokoláda, kakao, třtinový cukr a dále podle fantazie

Jak na to

1. Ve větší míse rozmačkejte vidličkou banán s trochou mléka.

2. Přisypejte trochu pohankové a trochu špaldové mouky. Promíchejte a přidávejte mouku, dokud nezískáte mírně tekutou konzistenci palačinkového těsta. Pokud je potřeba, přidejte více mléka. Množství surovin není možné přesně stanovit, bude se lišit podle velikosti použitého banánu.

3. Na pánvi rozehřejte lžičku kokosového oleje a nalijte naběračkou polovinu směsi. Smažte po obou stranách dozlatova.

4. A jde se na zdobení! Fantazii se meze nekladou. My jsme použili bílý jogurt, banán, jahody, mandle, strouhanou čokoládu a několik lístků máty.





Tahle kaše vám bude klouzat do bříška úplně sama a ještě si budete chtít přidat. Quinoa je poklad, který zasytí a zároveň nechá vyniknout ovoci a lahodné chuti kokosového oleje. Mňam!

Vařila myšička quinou

Připravte si
(2 porce)

NA KAŠI
3/4 šálku quinoy
2 šálky rýžového nebo mandlového mléka, můžete i to od kravičky

K SERVÍROVÁNÍ
1 lžička kokosového oleje

2 hrsti bobulovitého ovoce (pokud chcete po ránu osvěžit a dodat vitamíny) nebo banán (pokud chcete spíše něco jemnějšího, ale s dostatkem rychlé energie)

trocha mleté skořice

Jak na to

1. Quinou důkladně propláchněte pod tekoucí vodou.

2. Přesuňte quinou přesuňte do kastrůlku a zalijte mlékem. Pravděpodobně se vám bude zdát, že je mléka příliš mnoho, ale nebojte, quinoa jej postupně nasákne.

3. Vařte na mírném ohni 20 – 25 minut, až získáte příjemnou kašovitou konzistenci.

4. Stáhněte oheň a kaši rozdělte do dvou misek. Do každé misky vmíchejte ½ lžičky kokosového oleje. Hotové dílo posypejte skořicí a ozdobte banánem nebo bobulovitým ovocem.





Křupi, křupi, to je lahoda. To je naše quinoová granola. Zaručeně zasytí a s jogurtem pohladí v bříšku.

KřupiGRANOLA

Připravte si
(8 porcí)

NA GRANOLU
1 šálek quinoy
¼ šálku sekaných ořechů nebo mandlí
2,5 lžíce kokosového oleje, rozpuštěného
2 lžíce třtinového cukru nebo rýžového sirupu

K SERVÍROVÁNÍ
bílý jogurt
bobulovité ovoce nebo banán
najemno nakrájené lístky máty

Jak na to

1. Quinou důkladně propláchněte pod tekoucí vodou a nechte okapat.

2. V míse smíchejte quinou s ořechy nebo mandlemi, kokosovým olejem a třtinovým cukrem nebo rýžovým sirupem. Pokud použijete rýžový sirup, mírně snižte množství použitého kokosového oleje.

3. Směs rozprostřete na plech vyložený pečícím papírem a pečte v troubě vyhřáté na 180˚ C asi 15 minut, než zezlátne. Občas promíchejte.

4. Po vyjmutí z trouby nechte mírně vychladnout. Poté část směsi servírujte s bílým jogurtem a ovocem.

5. Zbylou část granoly nechte zcela zchladnout a poté přemístěte do pevně uzavřené nádoby, ve které vám vydrží křupavá 1 – 2 týdny.





Pro lehký start do nového dne si dejte ovoce. A abyste do ospalého bříška dostali také nějaké kalorie, natřete si ho arašídovým máslem!

Arašídový nátěr na ovocné bárce

Připravte si
(1 porce)

SUROVINY
1 banán
1 jablko
arašídové máslo
trouhaná čokoláda
nasekané oříšky nebo mandle

Jak na to

1. Rozkrojte banán podélně na polovinu. Jablko nakrájejte na co největší pláty.
2. Potřete plátky banánu i jablka arašídovým máslem. Posypejte oříšky a strouhanou čokoládou. Hotovo!

Hyper sladký tip!
Pokud rádi experimentujete, zkuste si vypěstovat stévii sladkou a posypejte hotový pokrm jejími nasekanými lístky.





Sušenky jsou vhodné na nedělní válení v postýlce, když se vám nechce vstávat a chcete si užít jen to rozkošné nicnedělání.

Kakosušenky mnohotečné

Připravte si
(4 porce)

SUROVINY
150 g másla, lze nahradit olejem
250 g mouky, nejlépe celozrnné, anebo ½ bílé a ½ celozrnné
100 g třtinového cukru nebo několik lžic obilného sirupu
1 lžíce prášku do pečiva (nejlépe v BIO kvalitě)
špetka soli
2 – 3 lžíce kakaa
50 g nasekané čokolády
50 g nasekaných mandlí nebo oříšků dle vlastní volby

Jak na to

1. Vyšlehejte změklé máslo s cukrem nebo obilným sirupem.

2. Vmíchejte prášek do pečiva, kakao a špetku soli.

3. Postupně přidávejte mouku a míchejte, až se suroviny spojí. V případě, že místo cukru použijete sirup, přidejte ještě trochu mouky navíc.

4. Vyložte plech pečícím papírem a rukama tvořte sušenky. Navrch každé sušenky položte několik kousíčků čokolády a oříšků a jemně zatlačte do těsta.

5. Vložte do trouby vyhřáté na 180˚C a nechte péct cca 20 minut.

6. Po upečení nechte sušenky chvíli zchladnout, aby se nepolámaly.



Na závěr



Nakupujte férově!



Navštivte náš obchůdek

www.FairTradeObchudek.cz